

# CHESA PALE

APPARTEMENTS & SPA

★ ★ ★ ★

## Klassische Massage

€ 69,00

Intensität: ●●○ (*mittel*)

Die klassische Massage ist die am weitesten verbreitete Massagetechnik im westlichen Raum. Als klassisches Naturheilverfahren reicht ihr Anwendungsgebiet von einer allgemein entspannenden Wirkung bis zur gezielten Behandlung vieler körperlicher Beschwerden.

## Fußreflexzonen Massage

€ 69,00

Intensität: ●●● (*mittel bis hoch*)

Die Reflexzonen an den Füßen stellen den gesamten Körper mit all seinen Organen und Körperteilen dar - vergleichbar mit einer Landkarte. Reflektorische Zonen sind Projektionszonen innerer Organe auf der Körperfläche.

## Sportmassage

€ 73,00

Intensität: ●●● (*mittel bis hoch*)

Im Rahmen der Sportmassage werden Griffe der klassischen Massage sowie Ergänzungsgriffe angewendet, die die Gelenke mobilisieren. Die Behandlungsintensität ist etwas höher als bei der klassischen Massage.

## Rücken Intensiv Massage

€ 73,00

Intensität: ●●● (*mittel bis hoch*)

Die Behandlungszone beschränkt sich auf Gesäß, Rücken und Nacken. Es werden verschiedene Techniken aus dem Bereich der Massage sowie der Physiotherapie angewendet, um Verspannungen und Bewegungseinschränkungen zu lösen

## Fifty Fifty Massage

€ 73,00

Intensität: ●●○ (*mittel*)

Der Termin wird von zwei Personen geteilt. Es stehen pro Person ca. 20-25 Minuten Behandlungszeit zur Verfügung. Es kann zwischen den Teilmassagen „Rücken - Nacken“ oder „Beine - Gesäß“ gewählt werden.

## „Berg Luft“ Massage

€ 77,00

Intensität: ●●○ (*leicht bis mittel*)

Die Massage beschränkt sich auf Kopf, Gesicht, Arme und Hände. Sie setzt sich aus einer Kombination verschiedener Massagetechniken wie klassische Massage, Bindegewebsmassage und Lymphdrainage zusammen.

## „Berg Sonne“ Massage

€ 77,00

Intensität: ●●● (*mittel bis hoch*)

Massage mit erwärmtem Massageöl, die auch die tiefer liegenden Körperstrukturen erreicht. Behandelt wird vorwiegend die Körperrückseite (Beine, - Gesäß, Rücken, Nacken). Eine abschließende Behandlung mit dem Schröpfungsglas fördert die Durchblutung zusätzlich.

## Tiroler Steinöl Massage

€ 77,00

Intensität: ●●○ (*leicht bis mittel*)

Es werden hauptsächlich flächige und sanfte Massagegriffe angewendet. In Verbindung mit dem verwendeten Tiroler Steinöl wirkt diese Massage vorwiegend entspannend und beruhigend. Behandlungsfläche ist die Körperrückseite.

## Lymphdrainage

€ 77,00

Intensität: ●○○ (*leicht*)

Die angenehme und entspannende Wirkung der Lymphdrainage beruht auf einer Weiterleitung der Gewebsflüssigkeiten über die Lymphgefäße. Diese sanfte Grifftechnik fördert den Abfluss der Lymphflüssigkeit und die Filterwirkung der Lymphknoten.

## „Alpin“ Massage

€ 77,00

Intensität: ●●○ (*mittel*)

Schnelle Regeneration für müde Sportlerbeine. Die Alpin Massage besteht aus einer Kombination von Fuß- und Beinmassage sowie leichten Mobilisationstechniken. Behandelt werden Füße, Beine und Gesäß.

---

Die Massagen dauern jeweils 45 Minuten und sind auf Anfrage buchbar:

Von 15:00 bis 19:00 – jeweils beginnend zur vollen Stunde.

Um Ihren Wunschtermin zu ermöglichen, bitten wir Sie, frühzeitig anzufragen.